

2月

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

令和3年 2月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

体内時計は実在する？

寒さが厳しく、コロナ禍のため自宅で過ごす方が多いと考えておりますが、皆様は生活リズムを崩さず過ごせているでしょうか。

「夜しっかり寝ているのに、日中眠くなってしまう。」

「昼寝のつもりが1～2時間くらい寝てしまった。」

もしかしたら **体内時計のズレ** が原因の一つかもしれません。

身体は脳の深くにある「時計細胞」から信号が送られ、身体のすみずみまで、胃や腸など各部位が同じ時間で整えられています。

体内時計は約24～25時間のリズムを取っており、このリズムを **概日リズム** と言います。

概日リズムは日々時刻合わせを行っており、**毎日リセット** しないと身体にさまざまな影響が起こる可能性があります。

☆現在の空き状況

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	△	△	×
午後	×	×	×	×	×	×

○ : 空き有
△ : 要相談
× : 空き無

体内時計のリセット

概日リズムがリセットされないことによりリスク



- ・不眠症などの睡眠障害
- ・夜間高血圧
- ・心筋梗塞
- ・脳卒中

など



太陽の光が、体内時計をリセットする

太陽の光は体内時計を24時間に同調させるために一番重要で、午前中の早い時間が特に良いと言われています。また、運動することも体内時計のリセットに深く関係があると言われています。

まずは早く起きて太陽の光を浴びてみてはいかがでしょうか。



☆新百合ヶ丘総合病院 リフレッシュトレーニング

当院ホームページへ掲載中です。

<http://www.shinyuri-hospital.com/>

⇒ホームページ内のキーワード検索で「リフレッシュトレーニング」と検索してみてください。

